



Что такое сухость во рту?

Сухость во рту – это недостаточное количество слюны для увлажнения рта.

Без влаги во рту может быть трудно:

- есть
- глотать
- ощущать вкус пищи
- говорить

Как слюна предохраняет рот

- Смывает частицы пищи
- Убивает бактерии
- Нейтрализует кислоты, вызывающие разрушение зубов
- Укрепляет зубы минералами, такими, как кальций и фтор
- Увлажняет рот, нос и горло



За дополнительной информацией
обращайтесь по телефону
1-888-4ELDERS

 **DELTA DENTAL**
Washington Dental Service
Foundation

Community Advocates for Oral Health

Фонд поддержки стоматологического обслуживания в штате Вашингтон (Washington Dental Service Foundation) – это самая большая организация штата, целью которой является улучшение стоматологического здоровья путем поддержки новаторских подходов, а также профилактика стоматологических заболеваний.

Если вы хотите получить дополнительную информацию о Washington Dental Service Foundation, смотрите сайт в интернете по адресу: www.deltadentalwa.com и нажмите на «Foundation»



СУХОСТЬ ВО РТУ

Причиной разрушения зубов во взрослом возрасте часто бывает *сухость во рту*.

 **DELTA DENTAL**
Washington Dental Service
Foundation

Community Advocates for Oral Health

Многие лекарства вызывают сухость во рту



Сухость во рту не является нормальным следствием старения. Однако, многие люди пожилого возраста испытывают ее.

Многие рецептурные и продающиеся без рецепта лекарственные препараты вызывают сухость во рту.

Например, лекарства, применяемые для лечения:

- | | |
|----------------------------------|----------------------|
| • Депрессии | • Болезни Паркинсона |
| • Тревожности | • Аллергии |
| • Повышенного кровяного давления | • Боли |

Сухость во рту может возникнуть также как побочное действие лечения рака или в результате других заболеваний.

Не нужно прекращать принимать лекарства. Нужно посоветоваться с провизором в аптеке или врачом по поводу сухости во рту. Возможно, лекарство можно заменить. Нужно регулярно посещать зубного врача и, если вы испытываете сухость во рту, сообщить ему/ей об этом.

Что нужно делать, чтобы предотвратить сухость во рту

1. Пейте больше воды.

Пейте фторированную воду в течение дня и запивайте ею еду.

2. Предохраняйте зубы с помощью фтора.

Пользуйтесь фторированной зубной пастой и фторированным полосканием для рта. Посоветуйтесь с вашим стоматологом и врачом относительно применения фторированного лака.

3. Применяйте искусственную слюну.

Искусственные заменители слюны можно приобрести в большинстве аптек. Они помогают увлажнить полость рта, снизить количество бактерий и улучшить самочувствие. Применяйте в течение дня и перед сном.

4. Пользуйтесь жевательной резинкой без сахара или мятными карамельками, особенно содержащими ксилит.

Ксилит – это природный подсластитель, предупреждающий разрушение зубов.

5. Пользуйтесь увлажнителем воздуха в ночное время.



Предупредите возникновение болезненных стоматологических заболеваний

Сухость во рту является причиной:

- Полостей в корнях зубов
- Заболеваний десен



Photo: D. Vachell

На фотографии выше показаны полости в корнях, частое следствие сухости во рту.

Если вы испытываете сухость во рту, вам нужно избегать:

- конфет, лепешечек от кашля и напитков с высоким содержанием сахара
- напитков, содержащих кофеин или алкоголь
- газированных и цитрусовых напитков – даже диетические газированные напитки наносят вред зубам
- содержащих алкоголь жидкостей для полоскания рта
- очень соленых или острых блюд
- табачных изделий

Если вам нужна дополнительная информация или помощь, для того чтобы найти зубного врача

1-888-4ELDERS